

# INHALT

Einführung	1
I HAUPTGESICHTSPUNKTE BEI DER ARBEIT DER UMSCHALTUNG	
Allgemeines	8
1. Verhalten	15
2. Gleichgewicht	28
3. Spannungs-Probleme	45
II DER EINFLUSS DER UMSCHALTUNG AUF DEN ORGANISMUS	
Allgemeine Vorbemerkungen	67
1. Einfluß auf den Bewegungs-Apparat	70
Zusammenfassung	95
2. Einfluß auf die inneren Organe	97
3. Einfluß auf das seelische Verhalten	108
III ERGEBNISSE	
1. Veränderte Lebensweise	115
2. Stärkere Widerstandsfähigkeit gegen alltägliche Erkrankungen	133
3. Gesteigerte Leistungsfähigkeit	138
4. Verbesserung der Form durch zweckmäßigen Gebrauch	140

IV	PARALLELEN UNSERER ARBEIT MIT DER PSYCHONALYTISCHEN BEHANDLUNG	149
	Zusammenfassung	155
	ANHANG	
	Beobachtungen aus der praktischen Arbeit	158
	BIBLIOGRAPHIE	169